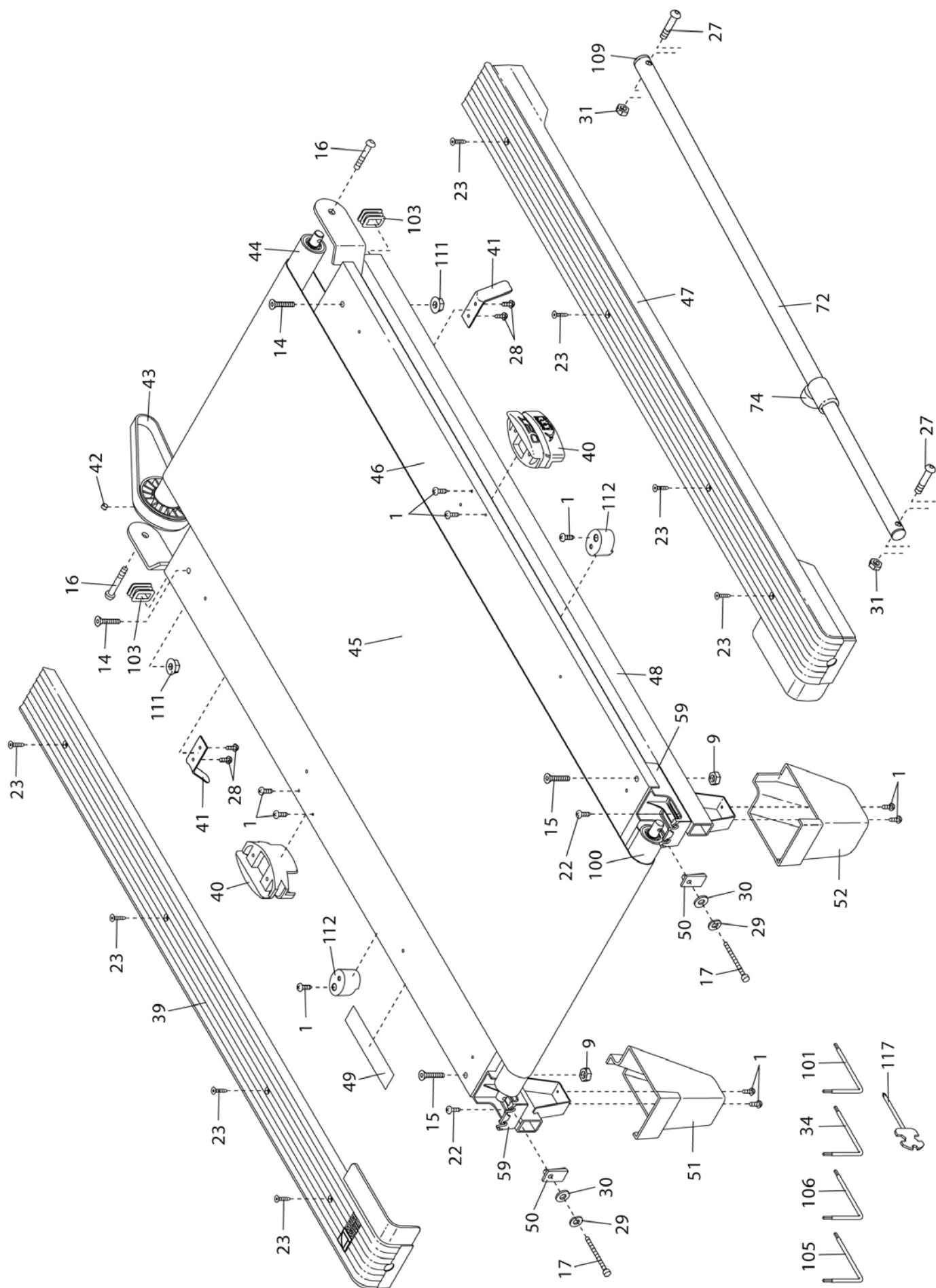
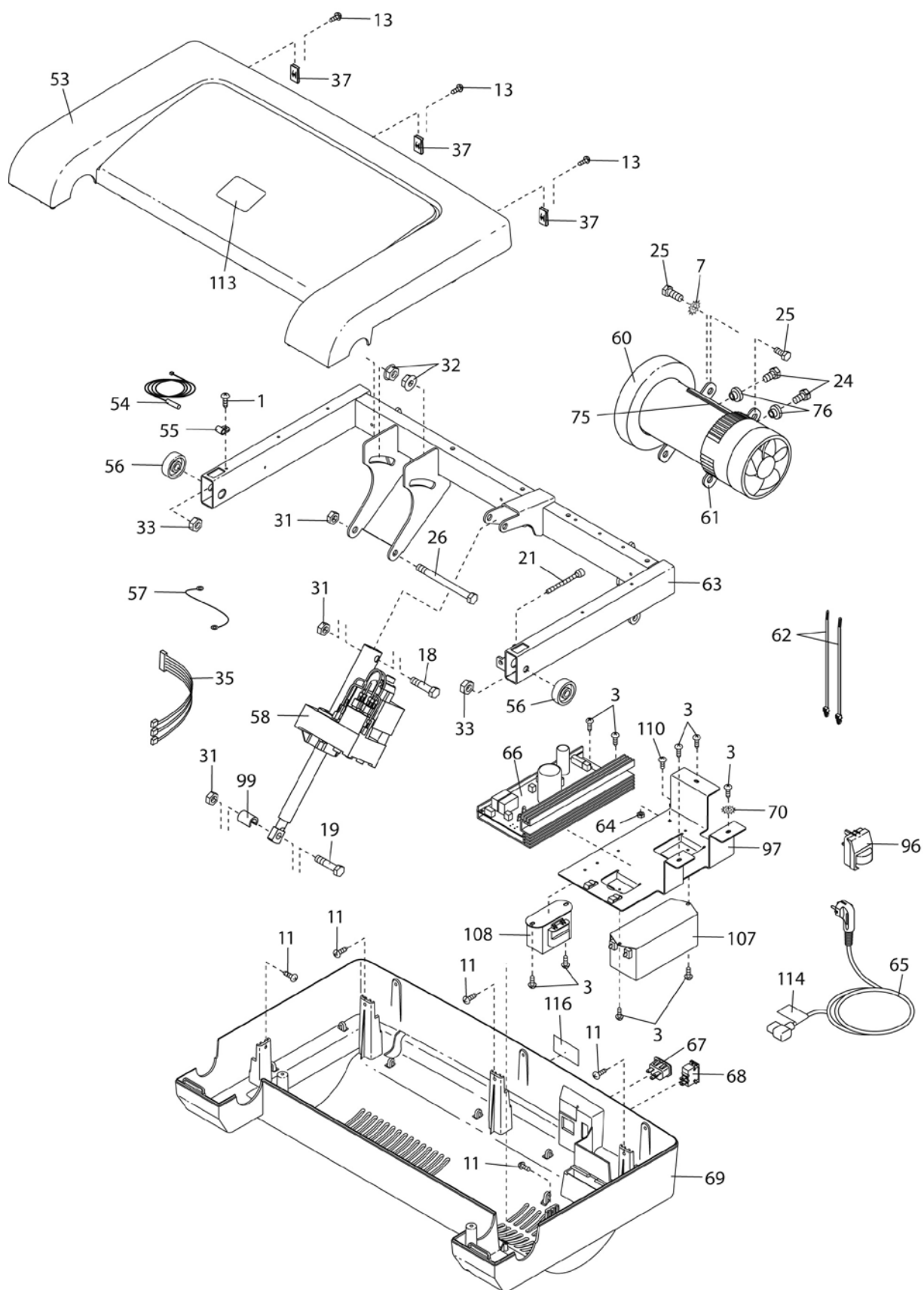
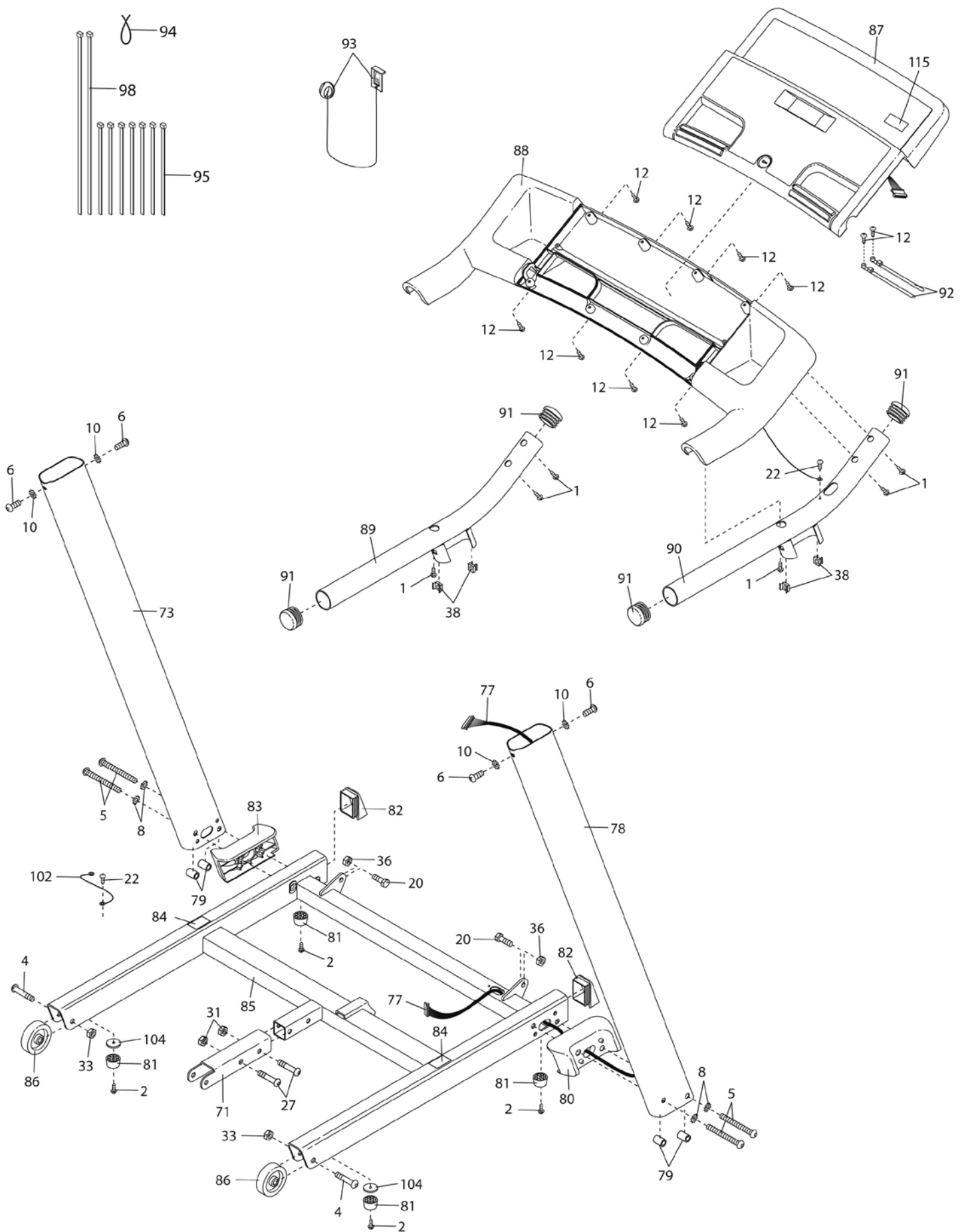
TC 490

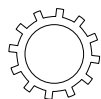
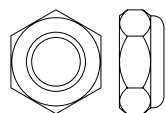
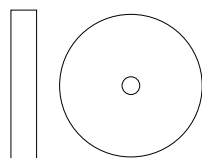
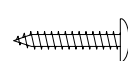
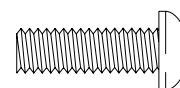
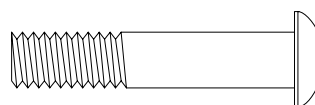
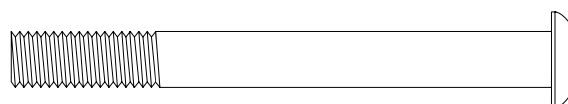
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明

TC 490

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район,
МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

www.domyos.com OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China - 中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin
Réf. Pack : 1170.313 - Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

23
39
16
14
42
103
43
111
41
40
28
1
44
112
49
45
46
15
22
103
111
59
50
17
29
30
9
100
48
51
47
31
109
27
74
72
52
105
106
34
101
117

13
37
13
37
13
37
53
113
25
7
25
60
32
24
54
1
75
76
55
56
61
33
31
26
21
63
57
31
62
18
35
58
33
56
3
3
110
3
66
31
99
70
64
19
97
96
108
107
11
11
11
3
65
114
116
3
11
67
68
11
69

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

8

9a
9b
5 X 2
8 X 2
79 X 2
9

10a

10b

10c

10d

10e

10f

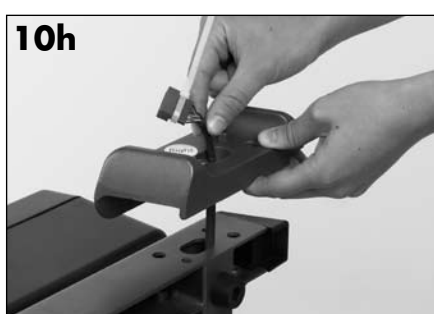
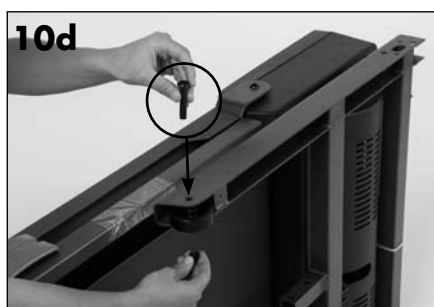
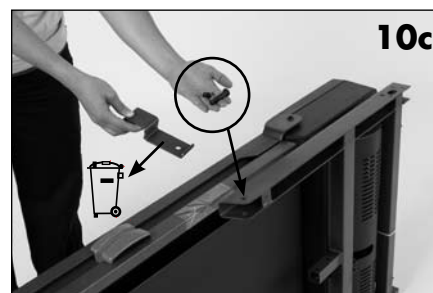
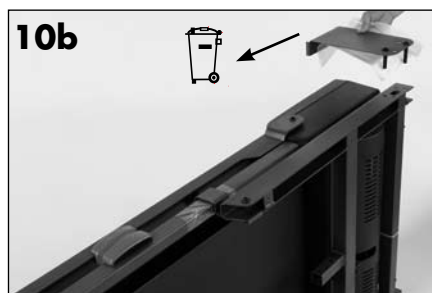
10g

10h

10

10i

10j

10k

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

1. Console
Console
Consola
Konsole
Console
Terminal
Consola
Konsola
Konzol
Консоль
Consolă
Konzola
Konzole
Konsol
Конзола
Kumanda paneli
Приставка
كونسول
操纵台

2. Capteur de pulsations
Heart rate monitor
Sensor de pulsaciones
Pulssensoren
Sensore di pulsazioni
Hartslagsensor
Sensor de pulsações
Czujnik pulsu
Szívritmus érzékelője
Датчик измерения пульса
Captor de pulsații
Snímač tepu
Snímač pulzů
Pulsmätare
Датчици за пулс
Titresim sensörleri
Пульсові сенсори
مستشعر النبض
脉搏传感器

3. Clé de sécurité
Safety key
Llave de seguridad
Sicherheitsschlüssel
Chiave di sicurezza
Veiligheidssleutel
Chave de segurança
Klucz zabezpieczający
Biztonsági kulcs
Ключ безопасности
Cheie de siguranță
Bezpečnostný kľúč
Bezpečnostní klíč
Säkerhetsnyckel
Ключ за сигурност
Güvenlik kilidi (anahtarı)
Ключ безпеки
مفتاح الأمان
安全钥匙

4. Montant
Upright arm
Montante
Stütze
Montante
Stijlen
Barra vertical
Stojak
Állvány
Стойка
Cadru
Suma
Stojan
Påstigningsanordning
Стойка
Kolon
Стояк
دعامة
嵌板竖杆

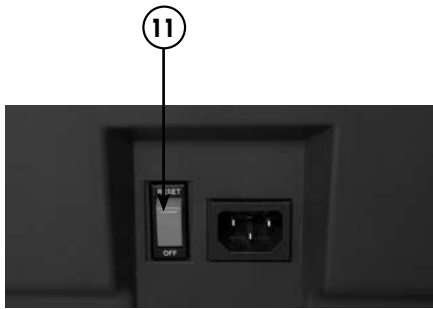
5. Bande de course
Treadmill belt
Cinta de correr
Lauffläche
Nastro di corsa
Loopband
Passadeira de corrida
Taśma bieżni
Futófelület
Беговое полотно
Bandă de alergare
Bežecký pás pásu
Běžící pás
Löpband
Лента за бягане
Koşu bandı
Біговий килим
شريط الجري
传送带

6. Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course
Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt
Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr
Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche
Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa
Regelschroef voor het centreren en het spannen van de loopband
Parafuso de ajuste para centragem e tensão da passadeira de corrida
Śruba regulacji wycentrowania i naprężenia taśmy bieżni
A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar
Натяжной болт для центрирования и натяжения бегового полотна
Șurub de reglare pentru centrarea și întinderea benzii de alergare
Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežeckého pásu
Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu
Justeringsskruv för centrering och sträckning av löpbande
Винт за регулиране на центрирането и обтягането на лентата за бягане
Koşu bandının gerilimi ve gerilim ayarı için ayar vidası
Гвинт регулювання центрування та натягу бігового килима
برغي لضبط مركزة ومقدار قوة شد شريط الجري
调节传送带位置和松紧的螺丝

7. Repose-pieds
Footrest
Reposapiés
Fußraste
Poggiapiedi
Voetensteun
Descanso para pés
Oparcia stóp
Lábtartó
Подножка
Sprijin picioare
Stúpačka
Stupačky
Fotstöd
Стъпенки
Ayak dayama desteği
Підніжка
مرتكز للأقدام
置脚处

8. Rampe
Rail
Rampa
Handlauf
Rampa
Leuning
Rampa
Pochylnia
Korlát
Поручень
Rampă
Zábradlie
Rampa
Räcke
Перило
Bant meyili (Rampa)
Бильця
مرتكز للأقدام
扶手管

9. Système d'amorti DSI (Domyos Soft Impact)
DSI (Domyos Soft Impact) System
Sistema de amortiguación DSI (Domyos sofá Impact)
Dämpfungssystem DSI (Domyos Soft Impact)
Sistema di ammortizzatori DSI (Domyos Soft Impact)
Schok absorptiesysteem DSI (Domyos Soft Impact)
Sistema de amortecimento DSI (Domyos Soft Impact)
System amortyzacyjny DSI (Domyos Soft Impact)
DSI (Domyos Soft Impact) csillapítórendszer
Амортизационная система DSI (Domyos Soft Impact)
Sistem de amortizare (Domyos Soft Impact)
Systém stopnutého úderu DSI (Domyos Soft Impact)
Systém tlumení DSI (Domyos Soft Impact)
DSI stötdämpningssystem (Domyos Soft Impact)
Система амортисьори DSI (Domyos Soft Impact - Омекотяване на удара)
DSI hız kesme sistemi (Domyos Soft Impact)
Система амортизації DSI (Domyos Soft Impact)
DSI (Domyos Soft Impact) نظام امتصاص الصدمات
DSI缓冲系统(Domyos Soft Impact)

10. Roulettes de déplacement
Castors
Ruedas de desplazamiento
Transportrollen
Rotelle di spostamento
Transportwieltjes
Roletes de deslocação
Kółka do przewożenia
Görgők a mozgatáshoz
Транспортировочные ролики
Roti de deplasare
Posúvacie kolieska
Kolečka pro posouvání přístroje
Transporthjul
Ролки за отместване
Yer değiştirmeye yarayan tekerlekler
Коліщатка для пересування
بكرات النقل
移动小轮

(11) Disjoncteur
Circuit-breaker
Interruptor
Schalter
Disgiuntore
Zekering
Disjuntor
Wyłącznik samoczynny
Megszakító
Предохранительный выключатель
Întrerupător
Vypínač
Spínač
Strömbrytare
Прекъсвач
Otomatik devre kesici
Запобіжник
فاصل
断路开关

(12) Cordon d'alimentation
Power cord
Cable de alimentación
Geräteschnur
Cavo d'alimentazione
Voedingskabel
Cabo de alimentação
Przewód zasilający
Hálózati zsinór
Шнур питания
Cablu de alimentare
Kábel napájania
Kabel napájení
Strömförsörjningssladd
Захранващ кабел
Elektrik (besleme) kablosu
Провід живлення
سلك الإمداد
供电电线

(13) Barre de verrouillage avec Piston d'aide à la descente
Locking bar with piston-assisted unfolding
Barra de bloqueo con pistón de ayuda para el descenso
Verriegelungsstange mit Hilfskolben zum Absenken
Barra di bloccaggio con pistone di aiuto alla discesa
Vergrendelingsstaaf met zuiger, vereenvoudigt het neerlaten
Barra de bloqueio com êmbolo de ajuda à descida
Belka blokująca z tłokiem ułatwiającym opuszczanie
Rögzítőrúd a leeresztést megkönnyítő hengerrel
Рычаг блокировки с плунжером для спуска с тренажера
Bară de blocare cu Piston de ajutor pentru coborâre
Zaisťovacia tyč s pomocným piestom pri zostupe
Uzamykací tyč s pomocným pístem při klesání.
Låsregel med kolv för att underlätta avstigning
Блокиращ лост с бутало за помощ при слизане
Aşağı doğru hareket kabiliyeti için yardımcı pistona sahip kilitleme kolu
Блокувальний штир з позицією допомоги при злізанні.
قضيب تأمين قفل مع مكبس المساعدة على الهبوط
带活塞锁定杆帮助下降

*CN TC490 - 1169620

MADE IN CHINA
HECHO EN CHINA
FABRICADO NA CHINA
ПРОИЗВЕДЕНО В КИТАЕ
中国制造

EN 957-1 EN 957-6 HC
GB 17498-1998

OXYLANE - 4 boulevard de Mons - BP 299
59 665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
Импортер: ООО "Октоблу", 141031, Россия,
Московская область, Мытищинский район, МКАД
84-й км., ТПЗ "Алтуфьево", владение 3, строение 3
Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda
CNPJ : 02.314.041/0001-88

oxylane 合格品 CE

DP SHANGHAI SN: 69593 TN: XXXXXXXXXX DATE: WW-YYYY

WARNING:

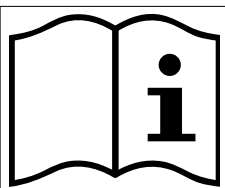
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

- Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
- Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.
- Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
- Always wear athletic shoes while operating treadmill.

CAUTION

KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

WARNING:

To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting treadmill, read and understand the user's manual, all instructions, and the warnings before use.
Keep children away.
IMPORTANT: Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.

MAXI

130 kg / 286 lbs

RU ВКЛЮЧАТЬ ТРЕНАЖЕР ТОЛЬКО В ПРАВИЛЬНО ЗАЗЕМЛЕННУЮ РОЗЕТКУ.
RO NU CONECTAŢI MAŞINA DECÂT LA O PRIZĂ CORECT LEGATĂ LA PĂMÂNT.
SK PRISTROJ ZAPOJTE LEN DO ZÁSUVKY, KTORÁ JE SPRÁVNE UZEMNENÁ.
CS PRISTROJ ZAPOJTE POUZE DO ZASUVKY, KTERA JE SPRAVNE UZEMNENA.
SV MASKINEN FÅR BARA ANSLUTAS TILL EN KONTAKT SOM ÄR KORREKT JORDAD.
BG ВКЛЮЧВАЙТЕ УРЕДА САМО В ПРАВИЛНО ЗАЗЕМЕН КОНТАКТ.
TR CİHAZINIZIN ELEKTRİK BAĞLANTISINI, UYGUN ŞEKİLDE TOPRAKLANMIŞ BİR PRİZLE GERÇEKLEŞTİRİN.
UK ВМИКАТИ МАШИНУ ТІЛЬКИ В РОЗЕТКУ ІЗ ПРАВИЛЬНО ЗРОБЛЕНИМ ЗАЗЕМЛЕННЯМ.
AR لا توصل الآلة إلا بمقبس موصل بالأرضي على نحو سليم.
ZH 仅将机器连接在正确接地的插座。

WARNING

WARNING

FR NE BRANCHER LA MACHINE QUE SUR UNE PRISE CORRECTEMENT MISE À LA TERRE.
EN ONLY PLUG THE MACHINE INTO A CORRECTLY EARTHED SOCKET.
ES ENCHUFAR LA MÁQUINA ÚNICAMENTE A UNA TOMA CORRECTAMENTE CONECTADA A TIERRA.
DE DIE MASCHINE NUR AN EINE KORREKT GEERDETE STECKDOSE ANSCHLIESSEN.
IT COLLEGATE LA MACCHINA UNICAMENTE AD UNA PRESA DOTATA DI TERRA.
NL DIT APPARAAT ENKEL AANSLUITEN OP EEN CORRECT GEAARD STOPCONTACT.
PT A MÁQUINA SÓ PODE SER LIGADA A UMA FICHA COM UMA LIGAÇÃO CORRECTA À TERRA.
PL URZĄDZENIE MOŻE BYĆ PODŁĄCZONE WYŁĄCZNIE DO GNIAZDKA POSIADAJĄCEGO PRAWIDŁOWE UZIEMIENIE.
HU A GÉPET CSAK SZABÁLYOSAN FÖLDELT FALI CSATLAKO ZÓHOZ SZABAD CSATLAKOZTATNI.

FR NE JAMAIS DÉMONTER ET OUVRIR CE CARTER.
EN NEVER DISMANTLE OR OPEN THE CASING.
ES NO DESMONTAR NI ABRIR NUNCA ESTE CARTER.
DE DIESES GEHÄUSE NIEMALS ABMONTIEREN UND ÖFFNEN.
IT NON SMONTARE MAI NÉ APRIRE QUESTO CARTER.
NL DEMONTEER EN OPEN DIT CARTER NOOIT.
PT NUNCA DESMONTAR E ABRIR ESTE CÁRTER.
PL NIE NALEŻY NIGDY DEMONTOWAĆ I OTWIERAĆ TEJ OBUDOWY.
HU EZT A BURKOLATOT LESZERELNI ÉS KINYITNI TILOS.
RU НИКОГДА НЕ РАЗБИРАТЬ И НЕ ОТКРЫВАТЬ ЭТОТ КОРПУС.
RO NU DEMONTAŢI ŞI NU DESCHIDEŢI NICIODATĂ ACEST CARTER.
SK NIKDY NEVYKONÁVAJTE DEMONTÁŽ TOHTO KRYTU A NEOTVÁRAJTE HO.
CS NIKDY NEPROVADEJTE DEMONTAZ TOHOTO KRYTU A NEOTVIREJTE JEJ.
SV DEMONTERA ELLER ÖPPNA ALDRIG DENNA KÅPA.
BG НЕ РАЗГЛОБЯВАЙТЕ И НЕ ОТВАРЯЙТЕ ТОЗИ КОЖУХ.
TR BU KUMANDA KARTERİNİ HİÇBİR ZAMAN YERİNDEN ÇIKARMAYIN VEYA AÇMAYIN.
UK У НІЯКОМУ РАЗІ НЕ ЗНИМАТИ ЦЕЙ КОЖУХ.
AR لا تقم بفك أو فتح هذا الحوض أبداً.
ZH 绝不要拆卸或打开机壳。

TC490 220-240 VAC, 50 Hz, 1300 W

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança.
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma.
Este aparelho é criado por desportistas para desportistas
Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Pode também encontrar-nos em www.domyos.com
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Velocidade máxima: 16 km/h (10 mph)
- Alimentação: 220-240 V, 50 Hz
- Potência máxima consumida: 1300 W
- Potência do motor em contínuo: 1.75 CV (HP)
- Potência do motor em ponta: 2.75 CV (HP)
- Peso do tapete: 69 kg (153 lbs)
- Dimensões do tapete desdobrado: H 1283 x L 1724 x l 820 mm (H 50.51 x L 67.88 x W 32.27 in)
- Dimensões do tapete dobrado: H 1467 x L 830 x l 820 mm (H 57.74 x L 32.67 x W 32.27 in)
- Nível de pressão acústica medido a 1 m da superfície da máquina e a uma altura de 1,60m acima do solo: 74 dB (na velocidade máxima)

ADVERTÊNCIA

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não pratiquem desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização.

As informações que se seguem são de natureza geral, só devendo ser encaradas a título indicativo. Queira, pois, adaptar estas recomendações às suas necessidades pessoais de retoma da boa forma e prazer.

PRINCÍPIO GERAL CARDIO-TRAINING

Se for um principiante, comece por treinar durante vários dias a uma velocidade baixa, sem forçar, e fazendo, se necessário, pausas. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

Manutenção/aquecimento: esforço progressivo a partir dos 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou um trabalho de reeducação, pode treinar todos os dias durante uma dezena de minutos. Este tipo de exercício pretende estimular os músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma velocidade mais significativa e aumente o tempo de exercício.
Como é evidente, pode variar a velocidade ao longo da sua sessão de exercício

Trabalho aeróbico para se manter em forma: esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (de 35 min. a 1 hora).
Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil esforçar-se para lá dos limites. É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.

Escolha uma velocidade de corrida relativamente fraca e efectue o exercício durante, pelo memos, 30 minutos. Este exercício deve fazer surgir um ligeiro suor na pele, mas não deve, de forma nenhuma, ser esgotante. É a duração do exercício, com um ritmo lento, que vai pedir ao seu organismo que vá buscar a energia às gorduras desde que corra durante cerca de trinta minutos, três vezes por semana, no mínimo.

Treino aeróbico para resistência: esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de treino visa o fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório
A velocidade de corrida é aumentada de modo a acelerar a respiração durante o exercício O esforço é mais constante do que o trabalho para ficar em forma.
À medida que os seus treinos forem avançando, poderá manter este esforço durante mais tempo e a um melhor ritmo.
No treino em aeróbica para a resistência, são necessários pelo menos três treinos por semana.
O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e implica uma preparação adaptada.
Após cada treino, consagre alguns minutos a diminuir o passo, de forma a reduzir a velocidade para voltar a um estado mais calmo e levar progressivamente o organismo a entrar em repouso.

SEGURANÇA

Para reduzir o risco de lesão grave e de danificação do aparelho, leia as precauções de emprego importantes apresentadas de seguida antes de utilizar o aparelho

1. Utilize somente este aparelho de acordo com o descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do produto.
2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
3. A DOMYOS descarta-se de qualquer responsabilidade decorrente de queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou bem, causados pela utilização incorrecta deste aparelho pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Este aparelho está em conformidade com as normas europeias (norma CE, normas EM 957-1 e EM 957-6 classe HC) relativas aos aparelhos de fitness em utilização doméstica e não terapêutica (equivalente GB17498). Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.

RISCOS ELÉCTRICOS

5. Imediatamente após cada utilização e antes de qualquer intervenção de limpeza, de montagem ou de manutenção, corte o interruptor principal e desligue o tapete da tomada de corrente.
6. Nunca deixe a máquina ligada sem supervisão
7. Nunca utilize esta máquina com o cabo ou com a ficha eléctrica danificada, se cair ao chão, se for danificada ou se estiver em contacto com água.
8. Não utilize a máquina num local onde são utilizados produtos aerossóis ou na presença da administração de oxigénio.
9. Nunca puxe a máquina pelo cabo de alimentação eléctrico nem se sirva do cabo como pega.
10. Caso precise de uma extensão, utilize apenas uma extensão equipada com uma tomada de terra com 1,5 m de comprimento no máximo.
11. Mantenha o cabo eléctrico afastado de superfícies quentes.
12. A máquina só pode ser ligada a uma tomada com uma ligação adequada à terra.

INSTRUÇÕES REFERENTES À LIGAÇÃO À TERRA

No caso de erro ou de avaria, a corrente é reenviada para a terra para reduzir o risco de electrocussão. Também a máquina está equipada com um cabo munido de um fio e de uma ficha com terra. Esta ficha tem de ser ligada a uma tomada de corrente correctamente instalada e dotada de uma ligação à terra em conformidade com a regulamentação em vigor. Uma ligação inadequada da ficha com terra pode levar a um risco de electrocussão. No caso de dúvida, contacte um electricista qualificado para que este confira se o aparelho está ligado correctamente à terra. Não proceda a qualquer modificação da ficha fornecida com o tapete. Se não se adaptar à tomada de corrente, solicite a instalação de uma tomada correctamente ligada à terra a um electricista qualificado.

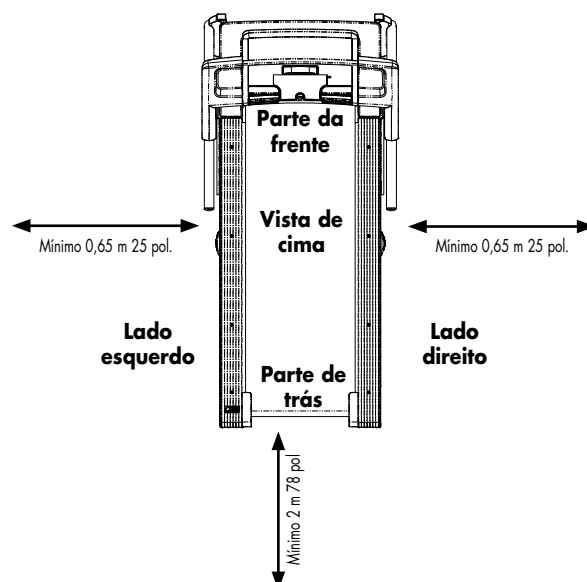
13. O tapete tem de ser ligado a uma tomada eléctrica numa rede de 10 A (amperes).
14. A instalação eléctrica da sua casa tem de estar em bom estado e em conformidade com as normas em vigor
15. O quadro eléctrico da sua casa tem de estar obrigatoriamente equipado com um disjuntor diferencial de 30 mA. Este dispositivo detecta as fugas de electricidade e garante a segurança das pessoas
16. Em algumas regiões, a instalação de um pára-raios no quadro eléctrico é obrigatória. Verifique se a regulamentação em vigor na sua região ou no seu país não exige a instalação de um pára-raios.

PERIGO

17. Antes de proceder a qualquer tipo de operação de manutenção ou a um controlo visual do tapete de corrida, corte o interruptor principal e retire a ficha eléctrica da tomada de corrente. Nunca retire a cobertura de protecção do motor. Quaisquer configurações e manipulações diferentes das descritas neste manual só podem ser efectuadas por um técnico autorizado. A inobservância desta medida de segurança pode causar ferimentos graves e, inclusivamente, mortais
18. Nunca mergulhe qualquer componente do aparelho em qualquer tipo de líquido.

RISCOS MATERIAIS

19. Nunca introduza objecto algum em qualquer tipo de abertura.
20. Mantenha as mãos afastadas de qualquer peça em movimento. Nunca coloque as mãos ou pés debaixo do tapete de corrida
21. Utilize o aparelho dentro de casa, numa superfície plana, ao abrigo da humidade e das partículas de pó e num local ventilado. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para acesso e passagem à volta do aparelho em segurança total. Deixe uma zona livre de segurança de 2 m por detrás do tapete e 0,65 m de cada lado. Durante a utilização da máquina, certifique-se de que o espaço à volta está sempre suficientemente desobstruído. Não guarde nem utilize o aparelho no exterior.

Vista de cima

22. Nunca deixe cair líquidos no tapete. Se beber enquanto corre, utilize um cantil com uma tampa facilmente amovível.
23. Nunca danifique o cabo.
24. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho. Substitua de imediato todas as peças gastas ou defeituosas.
25. Antes de qualquer utilização, certifique-se do alinhamento perfeito e da centragem da passadeira de corrida relativamente ao descanso dos pés.
26. Verifique a tensão do tapete ao fim de 2 horas de utilização e, posteriormente, de 10 em 10 horas (consultar capítulo de manutenção).

Observação: o incumprimento das instruções de segurança pode levar à anulação da garantia.

27. Não repare o seu aparelho.
28. No caso de degradação do aparelho, devolva-o à sua loja Décathlon e não o utilize mais até à sua reparação total. Utilize apenas peças sobresselentes Décathlon.
29. Não guarde o aparelho num local húmido (à beira da piscina, casa de banho….)

UTILIZAÇÃO

Advertência: antes de utilizar o tapete de corrida, leia, por favor, com atenção o que se segue.

1. Certifique-se de que a circulação do ar é suficiente ao longo de todo o exercício.

2. Para a sua protecção, tape o chão sob o aparelho com um tapete de chão adaptado, disponível na loja Décathlon.

3. Nunca permita a presença de mais de uma pessoa de cada vez no tapete.

Antes de iniciar uma sessão de treino

4. Use ténis em bom estado. Para evitar danificar a máquina, certifique-se de que as solas não têm partículas de gravilha ou cascalho.

5. Verifique se os atacadores dos ténis não correm o risco de ficar presos à passadeira de roletes do tapete.

6. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.

7. Não use peças de roupa largas susceptíveis de o incomodar no decurso do exercício.

8. Coloque a parte magnetizada da chave de segurança sobre a consola e fixe a outra extremidade da chave às suas roupas. Numa situação de emergência, deve ser possível retirar totalmente a chave de segurança da consola para parar o tapete. Teste a chave de segurança afastando-se com cuidado da consola e ajuste o comprimento do cabo de modo a que a chave seja automaticamente retirada quando chegar à extremidade da superfície de corrida.

9. Comece sempre de pé sobre o descanso dos pés e não sobre a passadeira de corrida. Antes de andar no tapete, aguarde até a velocidade do tapete atingir 1 km/h. Nunca arranque com uma velocidade superior.

10. Aumente a sua velocidade de forma progressiva.

11. Para subir ou descer da máquina e para alterar a velocidade, utilize sempre rampas.

12. No decorrer da utilização do tapete de corrida, nunca coloque qualquer toalha à volta da máquina.

13. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.

14. No fim do exercício, aguarde pela paragem completa do tapete antes de descer.

15. Nunca ponha o motor a funcionar na posição dobrada

ADVERTÊNCIA: caso sofra de vertigens, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma anómalo, pare de imediato o exercício e consulte o seu médico antes de prosseguir com o treino.

16. Antes de iniciar o programa de exercícios, alongue sempre os músculos. Aqueça-se lentamente caminhando a uma velocidade baixa. Aumente progressivamente a intensidade do treino até atingir a cadência pretendida dos passos.

Antes de terminar uma sessão de exercícios, proceda sempre do modo de seguida indicada:

1. Antes de concluir o treino, dê-se tempo para abrandar a cadência dos seus passos de modo a voltar ao estado de repouso e permitir que a frequência cardíaca volte ao normal.

2. Introduza as rampas e prima o botão « ▼ » de « ▲/▼ SPEED ». Abrande os seus passos até uma marcha fácil (3 km/h).

3. Antes de descer do tapete de corrida, certifique-se da paragem completa do tapete.

No final de cada exercício, proceda sempre do modo de seguida indicado:

1. Retire a chave de segurança da consola e guarde-a num local não acessível a crianças.

2. Desligue a máquina regulando o disjuntor para “OFF».

3. Retire o cabo de alimentação da tomada de corrente. Tal é particularmente importante se não utilizar a máquina por um período de tempo prolongado.

4. Posicione e disponha sempre o cabo de alimentação afastado de qualquer passagem.

5. Verifique o bloqueio correcto do tapete na posição dobrada antes de deslocá-lo ou arrumá-lo

FUNCIONAMENTO DO TAPETE DE CORRIDA

FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

A chave de segurança deve ser colocada na zona marcada com uma chave na parte de baixo da consola.

À esquerda da consola estão localizados os botões de acesso à inclinação.
À direita da consola estão localizados os botões de acesso à velocidade.

APRESENTAÇÃO NO ECRÃ

« TIME » : Duração do exercício em minutos: segundos.
« CALS. » : Estimativa das calorias gastas.
« DIST. » : Distância percorrida em quilómetros ou milhas.
« SPEED » : Velocidade de corrida expressa em quilómetros por hora o milhas por hora.
« ♥ » em baixo à direita do ecrã e quando colocar as mãos nos sensores de pulsações cardíacas: Indicação da sua frequência cardíaca.

BOTÕES

« SELECT PROGRAM » : Permite seleccionar o programa pretendido.
« ▼/▲ SET MAX. SPEED » : Permite ajustar a velocidade nos programas por incrementos de 0.1 km/h (0.1 mph) antes de iniciar o programa.
« GO » : Permite iniciar o programa.
« DISPLAY » : Permite modificar a visualização principal de modo a favorecer a leitura de um dado (à escolha: TIME, DIST., CALS e SPEED).
ACESSO DIRECTO ÀS INCLINAÇÕES – 0, 2, 4, 8 ou 10% : Permite aceder a qualquer momento a uma das 5 inclinações pré-seleccionadas. Para escolher uma inclinação pré seleccionada, prima o botão correspondente à inclinação pretendida.
ACESSO DIRECTO ÁS VELOCIDADES PRÉ-SELECCIONADAS – 4, 8, 12, 14 ou 16 km/h (2.5, 5.0, 7.5, 8.7 ou 10 mph): Permite, a qualquer momento, aceder a uma das 5 velocidades pré-seleccionadas. Para escolher uma velocidade pré-seleccionada, prima o botão correspondente à velocidade pretendida.
« ▲/▼ INCLINE » : Permite, a qualquer momento, ajustar a inclinação por incrementos de 0.5%, de 0 a 10%.
« ▲/▼ SPEED » : Permite, a qualquer momento, ajustar a velocidade por incrementos de 0.1 km/h (0.1 mph), de 0.8 a 16 km/h (de 0.5 a 10 mph).

Observação: uma pressão longa permite fazer desfilar as velocidades por incrementos de 0.5 km/h (0.5 mph).

« STOP » : Permite, a qualquer momento, interromper o exercício.

ARRANQUE

Depois de inserir a chave de segurança na consola e a pinça na sua roupa, a forma mais simples de iniciar o treino consiste em premir o botão "GO». O tapete começa, então, a funcionar a uma velocidade de 2 km/h (1 mph) e a uma inclinação de 0%.
Pode, nessa altura, ajustar tanto a velocidade como a inclinação premindo os botões de acesso directo, os botões **« ▲/▼ SPEED »** e **« ▲/▼ INCLINE »**.

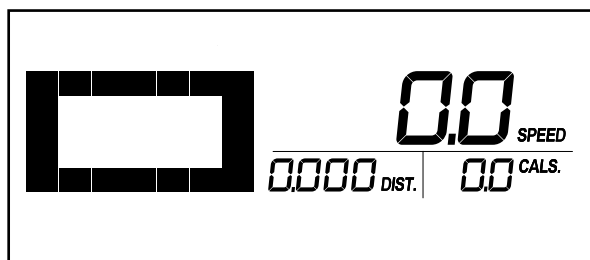
PROGRAMAS

O TC 470 propõe-lhe 1 programa manual, 4 programas pré-regulados que fazem variar a velocidade (P1, P2, P3 e P4) e 2 programas que fazem variar a inclinação (P5 e P6).

Cada programa P1 a P6 é constituído por segmentos de 1 minuto que corresponde a uma velocidade ou a uma inclinação determinada.
Consoante o seu nível, pode ajustar a velocidade máxima premindo "SET MAX. SPEED". Esta intervenção modificará automaticamente a velocidade de cada segmento sem, no entanto, ultrapassar a velocidade máxima por si escolhida.

SELECÇÃO DOS PROGRAMAS

Depois de inserir a chave de segurança, os programas podem ser seleccionados premindo o botão **« SELECT PROGRAM »**. O programa escolhido é, então, apresentado no ecrã (P1, P2, P3, P4, P5 ou P6).

Programa manual:

Escolha a sua inclinação, se assim o desejar, premindo **« ▲/▼ INCLINE »**.

Escolha a sua velocidade premindo um dos botões de acesso directo às velocidades ou **« ▲/▼ SPEED »**.

O tapete começa a funcionar logo após a primeira pressão de um dos botões, permitindo escolher a velocidade.

O seu percurso é simbolizado por uma pista de 400 m (0.25 milhas).

Programa P1 a P6:

Programas de velocidade (SPEED) P1 a P4: a velocidade varia no decorrer do exercício. A duração do exercício é predefinida e não pode ser modificada.

Programas de inclinação (INCLINE) P5 e P6: a inclinação varia no decorrer do exercício. A duração do exercício é predefinida e não pode ser modificada.

Seleccione o seu programa, ajuste a velocidade máxima através dos botões «▼/▲ SET MAX. SPEED» por incrementos de 0,1 km/h (0,1 mph). Inicie o programa premindo o botão "GO".
O tapete começa a funcionar e inicia-se a contagem decrescente associada ao programa.

Cada alteração do segmento no decurso do programa é acompanhada por uma alerta sonora.

SENSORES DE PULSAÇÃO

Pode tomar as suas pulsações cardíacas no início e no final do exercício, colocando cada uma das palmas nos sensores de pulsações. A sua frequência cardíaca aparece, então, no canto inferior direito do ecrã.
Esta medição é uma indicação, não constituindo, em caso algum, um aviso médico.

Modo INFORMATIONS (INFORMAÇÕES)

Este é um modo que lhe permite aceder à distância total percorrida e ao número total de horas durante as quais o tapete foi utilizado desde a sua entrada em funcionamento.
O modo permite-lhe também seleccionar as suas unidades de velocidade e de distância e, por outro lado, activar ou desactivar o modo informação.

Para entrar no Modo INFORMATION (INFORMAÇÃO), é necessário premir o botão « STOP » e, mantendo-o premido, insira a chave de segurança e, de seguida, solte o botão « STOP ».

Aparece, então, no canto inferior direito do ecrã o símbolo « E » para as milhas ou um « ΓΠ » para os quilómetros.
Para passar de um para o outro, prima o botão « ▲ SPEED ».

Aparece, então, no canto inferior esquerdo do ecrã a distância total percorrida desde a primeira utilização do tapete.

Por último, aparece no centro do ecrã o número total de horas de utilização do seu tapete.

Lembre-se que a consola possui um modo demonstração para utilização nas lojas.
Quando o modo de demonstração é activado, o seu tapete funciona normalmente. Contudo, quando retirar a chave de segurança, o ecrã da sua consola permanecerá ligado.

Quando a activação do modo demonstração é indicada por um "d" no canto inferior direito do seu ecrã.
Para desactivá-lo, prima o botão «▼ SPEED ».

Para sair do modo informação e validar a sua unidade de velocidade, retire a chave de segurança do respectivo suporte com imane.

CALIBRAGEM DA INCLINAÇÃO

Se retirar a chave de segurança enquanto o motor de inclinação estiver a funcionar, o sistema procederá automaticamente a uma recalibração da inclinação quando ligar de novo o produto. Uma calibração traduz-se, geralmente, por uma subida progressiva da plataforma de corrida até ao máximo e depois pela descida desta até à sua posição horizontal.

MANUTENÇÃO

LIMPEZA

Utilize um pano macio para retirar as partículas de pó. As manchas persistentes (tipo suor) podem ser eliminadas com a ajuda de um pano ligeiramente húmido.
Preste atenção aos riscos eléctricos, certificando-se de que o tapete está apagado e desligado da corrente.
Caso tenha de mexer o tapete na base quando a plataforma está aberta (na posição de utilização), existe o risco de esta se fechar de forma brusca. É vivamente aconselhado dobrar a plataforma na posição de arrumação e certificar-se de que o sistema de bloqueio está devidamente accionado antes de mexer o tapete

CONFIGURAÇÃO DA POSIÇÃO DA PASSADEIRA DE CORRIDA

É aconselhável que a passadeira de corrida esteja sempre perfeitamente centrada. Um defeito de alinhamento vai provocar, invariavelmente, um desgaste prematuro da passadeira (rasgo das bordas) e, a longo prazo, prejudicar o funcionamento correcto do tapete (transmissão incorrecta dos roletes).

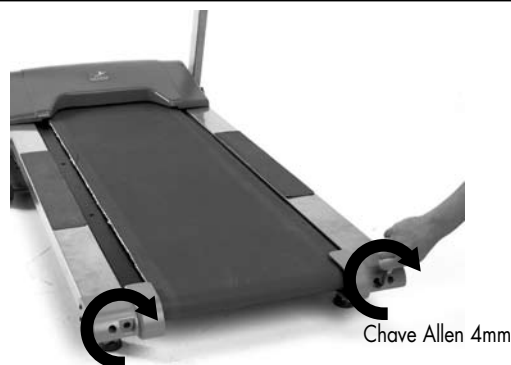
1. Regule o tapete para 5 km/h (3mph) e coloque-se na parte de trás da máquina
2. **A passadeira está inclinada para a esquerda:** descreva meia-volta com o parafuso de ajuste da esquerda no sentido dos ponteiros do relógio.
3. **A passadeira está inclinada para a direita:** descreva meia-volta com o parafuso de ajuste da direita no sentido dos ponteiros do relógio.
4. Deixe o tapete funcionar pelo tempo necessário até a passadeira voltar ao lugar (1 a 2 minutos) e repita a operação, se necessário. Certifique-se, no entanto, de que não estica demasiado a passadeira.

A passadeira está inclinada para a esquerda

A passadeira está inclinada para a direita

CONFIGURAÇÃO DA TENSÃO DA PASSADEIRA DE CORRIDA

A passadeira de corrida é uma peça de desgaste que se distende com o passar do tempo. Volte a esticá-la quando começar a deslizar sobre os roletes (patinar).

1. Rode os 2 parafusos de ajuste descrevendo um quarto de volta no sentido dos ponteiros do relógio.
2. Reinicie a operação, se necessário, mas certifique-se de que de que não estica demasiado a passadeira. A passadeira está correctamente esticada se conseguir levantar os bordos alguns centímetros de cada lado

LUBRIFICAÇÃO DA PASSADEIRA DE CORRIDA

Este tapete não necessita de lubrificação.

DOBRAGEM/DESDOBRAGEM

AS OPERAÇÕES DE DOBRAGEM E DE DESDOBRAGEM DO TAPETE TÊM DE SER EFECTUADAS COM O TAPETE APAGADO E DESLIGADO DA CORRENTE. A INCLINAÇÃO DO SEU TAPETE DEVE SER DE 0%.

Para dobrar o tapete:

Coloque-se atrás do tapete, com os pés vincados no chão. Levante o tapete colocando as mãos nos lados do aparelho. As pernas estão flectidas e as costas direitas.

Coloque as duas mãos sob os pés traseiros do tapete, dobre as pernas e mantenha as costas direitas. Pode erguer totalmente o tapete. O tapete fica bloqueado na posição vertical quando ouvir o "clic» de bloqueio.

Se o tapete não ficar bloqueado, baixe-o alguns centímetros e reinicie a operação com as pernas flectidas e as costas direitas.

Para desdobrar o tapete:

Com a mão esquerda, empurre ligeiramente o tapete para a frente, mantendo esta pressão enquanto a mão direita desaperta o botão rotativo.

Coloque as duas mãos sob a passadeira de corrida: o tapete pode ser desdobrado. Pode acompanhar a descida do tapete não se esquecendo de flectir as pernas e manter as costas direitas.

DESLOCAÇÃO

Cuidado, este aparelho é pesado (69 kg / 153 lbs). Antes de deslocar o tapete, certifique-se de que possui o tamanho e a força necessários!

Desligue o tapete (regule o disjuntor para a posição « **OFF** ») e retire o cabo de alimentação da tomada de parede. Fixe o cabo ao tapete de forma a não danificá-lo no decorrer da sua deslocação.

O tapete de corrida está equipado com roletes de deslocação.
Uma vez o tapete na posição dobrada (certifique-se de que o sistema de bloqueio está correctamente engatado), segure na plataforma de corrida pelos lados ou pela barra situada por baixo e oscile o aparelho na sua direcção.

Uma vez o tapete no local desejado, bloqueie-o com a ajuda do seu pé e baixe-o até ao contacto total com o chão.

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

O tapete não liga (nenhuma leitura no ecrã da consola)
1. Retire a chave de segurança e volte a colocá-la no lugar.

2. Verifique se o cabo de alimentação está ligado a uma tomada de parede em estado de funcionamento. (Para verificar se a tomada de parede funciona, ligue uma lâmpada ou qualquer outro aparelho eléctrico.)

3. Verifique se a outra extremidade do cabo de alimentação está ligada ao tapete.

4. Verifique se o disjuntor na parte da frente do tapete está na posição "RESET". Se o disjuntor estiver na posição "OFF", é necessário reiniciá-lo. Para tal, aguarde 5 minutos e regule-o para a posição "RESET".

No caso de persistência do problema
5. Apague e desligue o tapete da corrente. Desmonte a consola e verifique se os cabos na parte de cima da barra vertical direita estão correctamente ligados.

O tapete continua ligado depois de a chave de segurança ser retirada:
a sua consola está no modo demonstração. Desactive o modo demonstração seguindo as instruções apresentadas na página 68 (parágrafo "MODO INFORMAÇÕES")

A velocidade do tapete não é constante:
1. A utilização de uma extensão eléctrica é vivamente desaconselhada. Se, não obstante, tiver de utilizar uma extensão, o comprimento do cabo não pode exceder 1,50 m de modo a limitar as perdas eléctricas.

2. Evite sobrecarregar as tomadas eléctricas com aparelhos de consumo forte (tipo electrodoméstico ou ferramentas de bricolage) passíveis de perturbarem o funcionamento do tapete.

3. Verifique se o cabo de alimentação está correctamente ligado às duas extremidades (tomada de parede e tomada do tapete) de modo a evitar contactos falsos. Para verificar o funcionamento adequado da sua tomada de parede, ligue uma lâmpada ou qualquer outro aparelho eléctrico.

4. Verifique se a passadeira de corrida está correctamente esticada (a passadeira não deve deslizar nem estar demasiado esticada). Ver página 69.

O aparelho faz ruído:
1. Verifique se a passadeira de corrida está correctamente centrada. Ver página 69.

2. Verifique se a passadeira de corrida está correctamente esticada (a passadeira não pode deslizar). Ver página 69.

GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante este aparelho peça e mão-de-obra, em condições normais de utilização, durante 10 anos para a estrutura, 5 anos para o motor de transmissão e 2 anos para as peças de desgaste, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovante da mesma.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DOMYOS.

Todos os produtos nos quais a garantia se aplica têm de ser recebidos pela DOMYOS num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:
• Danos causados no decorrer do transporte
• Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido
• Montagem incorrecta
• Má utilização ou utilização anormal
• Manutenção incorrecta
• Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
• Utilização fora do âmbito privado

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France